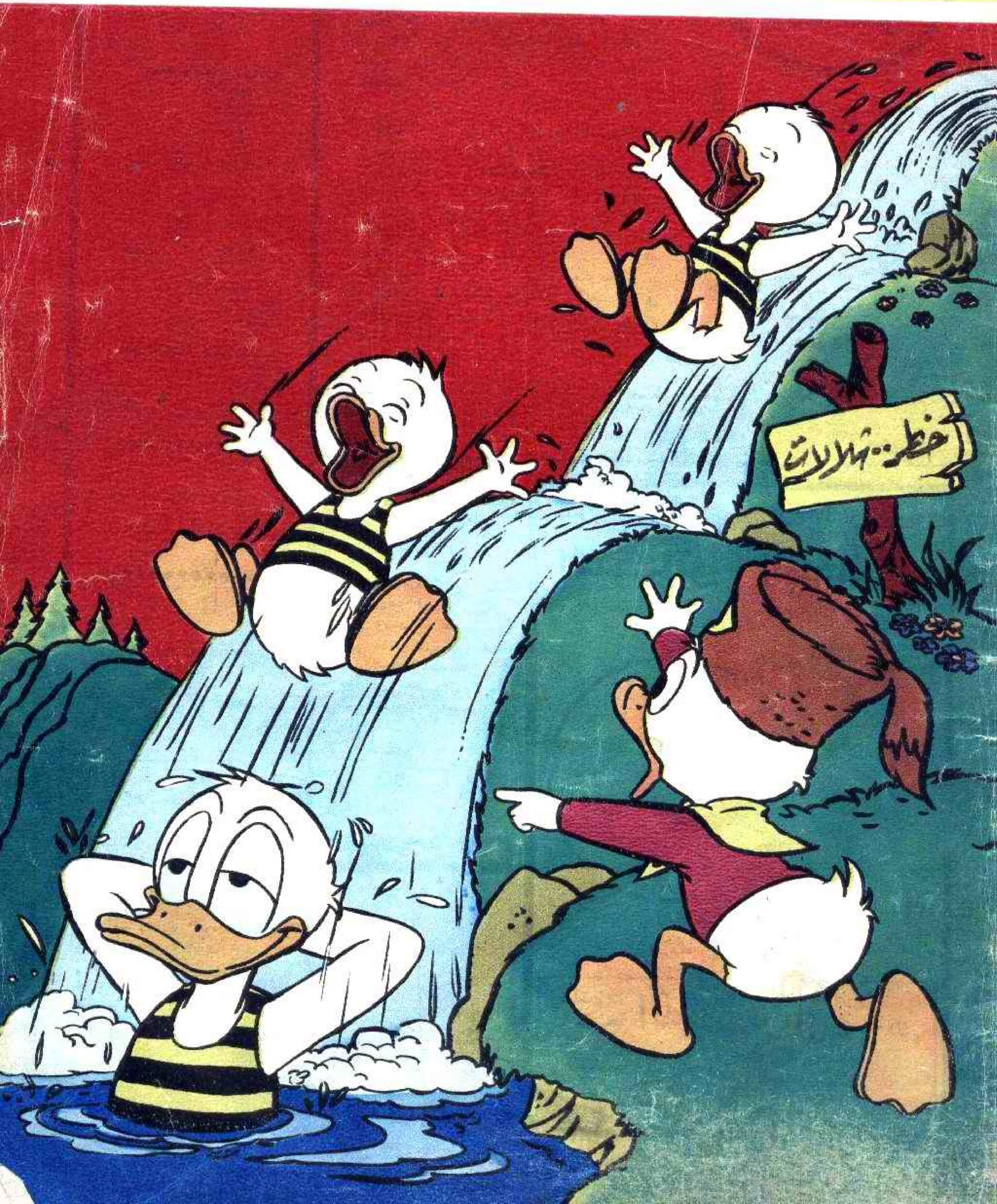


ميكي

الشمس ٥٠ مليما

العدد ٦٨٩ - ٤ يوليو ١٩٧٤

مع العدد هدية
سباق ميكي الدولي
للدراجات



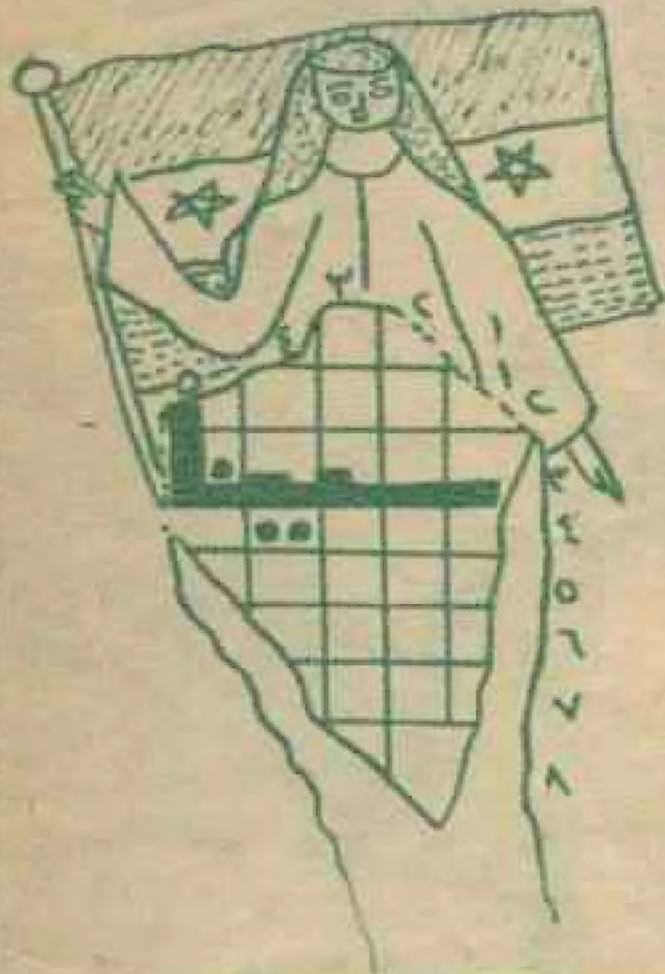


مسابقة الكلمات المتقاطعة

يخسر الفائز الأول « أحمد مصطفى عبد المنعم » القلمة - على نموذجه المنشور هذا الأسبوع - وقد فاز بمجلد ميكني - كما فاز هؤلاء الأصدقاء :

نصر سليم - سدر - الشرقية
- فاز بثلاث قصص ، أحمد عبد الله
ابراهيم - سنديون - فاز بقصتين ، مصطفى
محمود علي - بنغازي - فاز بقصة ، علاء
عبد الدويش - المنزلة - فاز بمجموعة
طوايع ، فنان حنا حنا - لبنان - فاز
بمجموعة طوايع ١٠٠

افقيا : ١ - مودة - ٢ - الاسم الثاني
لرئيس سوريا - ٣ - اسم بلد عربي - ٤ -
من ملابس المرأة (معكوسة) - ٥ - فيلات
« مبعثرة » - ٦ - الاسم الاول لبطل العصور -
٧ - يشل « مبعثرة » - ٨ - حرفا جسر
راسيا : ١ - اداة تعريف - فيسلم
(مبعثرة) - ٢ - مدينة في سوريا - نراه
اثناء النوم - ٣ - في الفم (معكوسة) -
- شمشون (مبعثرة) - ٤ - تعب في
الرياضيات (معكوسة) - ٤ - ثلثا آدم - ٥ -
- مثل (معكوسة) - ٦ - ثلثا (مات) .



.....

ميكي

.....

مجلس إدارة

مدير عن مؤسس

دار النشر

.....

رئيس مجلس الإدارة
فكري أنبازة

نائب رئيس مجلس الإدارة
صالح جودت

رئيسة التحرير
عفت ناصر

مديرة التحرير
رجاء عبد الناصر

سكرتير التحرير
استغندر المياس

.....
لائحة الكاتبات

قيمة الاشتراك السنوي -
٥٢ عددا - في جمهورية مصر
العربية وبلاد اتحادى البرد
العربي والافريقي ٢٠٠ قرش
صاغ في سائر أنحاء العالم
٣٥٠ جنيه استرليني أو
دولارات - والقيمة تسدد مقدما
لقسم الاشتراكات بدار الهلال
- في جمهورية مصر العربية
والسودان بحواله بريدية -
الخارج بشيك مصرفي لا
مؤسسة دار الهلال - والأسعار
الموضحة أعلاه بالبريد العادي
وتضاف رسوم البريد العادي
والسجل على الأسعار عند
الطلب

Mickey No. 6894.7.74

© 1974 E. Diane Productions

كيف تعامل الناس

● إذا أردت أن
تكتسب أصدقاء ..
فكن ونودا ، محبا
لهم .. وأنس نفسك
.. فليس الناس
بمعين بك .. وإنما
هم معنيون بانفسهم ..
حاول أن تصنع شيئا
للناس .. شيئا يتطلب
وقتا ، ونشاطا ..
ولياقة ..

هل الكلمات المتقاطعة



الغالب رعايات عالمية هادفة للشباب

الميكانيكي و الميكانيكي

للمهندسين الصغير للمهندسين الكبير



تطلب من الكيلاني ٥٠٩٧٢

٥٧ شارع مصر
بالكويت
٩٥ شارع القاهرة
للمهندسين
٢٨ شارع
المهندسين
٢٨ شارع
المهندسين

في دار المعارف والمحلات الكبرى

بويد القراء



هذا التصرف أبعد ما يكون
عن الأخلاق الرياضية!

لقد تقبأ أحدهم إظهار دراجتي
منذ لحظات!



لغز السباق

دعى "المفتش عاطف" للإعلان
ساعة البداية في سباقات
الدراجات المحلية، وعفوا
وصول إلى خط البداية كانت
هناك مشكلة في انتظار...



وبعد جولة سريعة حول
المتسابقين ..
الآن ظهر الجاني!



لنؤجل السباق نصف
ساعة حتى نعرف الجاني!

"كريم" هو المرشح
للفوز!

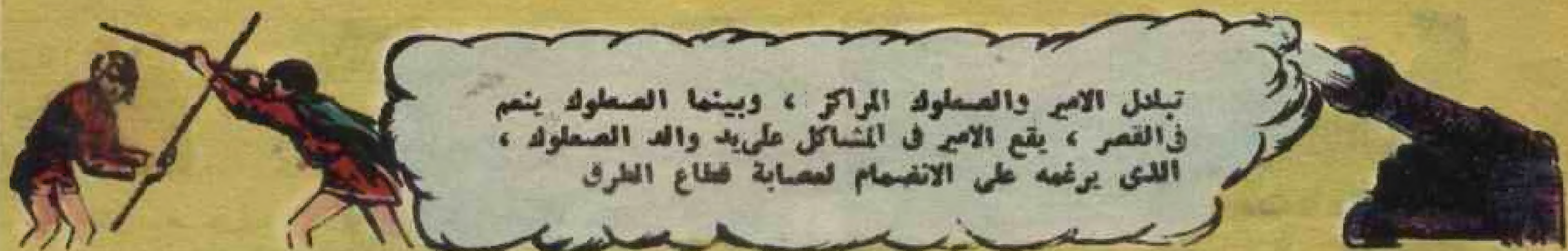
هذا خريب!





الأعبد والمصلوك





تبادل الأمير والصلوك المراكز ، وبينما الصلوك ينعم
في القصر ، يقع الأمير في المشاكل على يد والد الصلوك ،
الذي يرغب على الانضمام لمصابة قطاع الطرق



"فوق" الأول .. أنت متهم بمحاولة
الهروب من أبيك ، حاول أن تثبت
براءتك من التهمة بالسلاح !



سأعلمك درسا في الطاعة أيها الجاحد!



ويبدأ القتال

طراخ!



وسياح كل من "هيجو" والملك بالعصى ..

أراهن بثلاثة مليارات
على "هيجو" !!
خمس هذه اثنين
لصالح "فوق" !



ويضع الجميع أن "فوق" .. قد دُرب
جسدا على أعمال القتال ..

يعيش "فوق" !

طراخ!



دجارب الملك ببراعة ..

طراخ!

أية مهزلة .. أية خيانة !



وفي هذه اللحظة ..
يحيا الملك .. تحياتنا لصاحب الجلالة .. ملك
بحق السماء .. أي وكر
كريمة هذا ؟



أنا راعيه وحاميه .. جئت لأسترده !
إن هذا الوغد هو
الذي خطف إبني !



أهلا سير "مايلز" .. مرحبا !!
سير "مايلز" .. أي فارس
مخبول هذا ؟

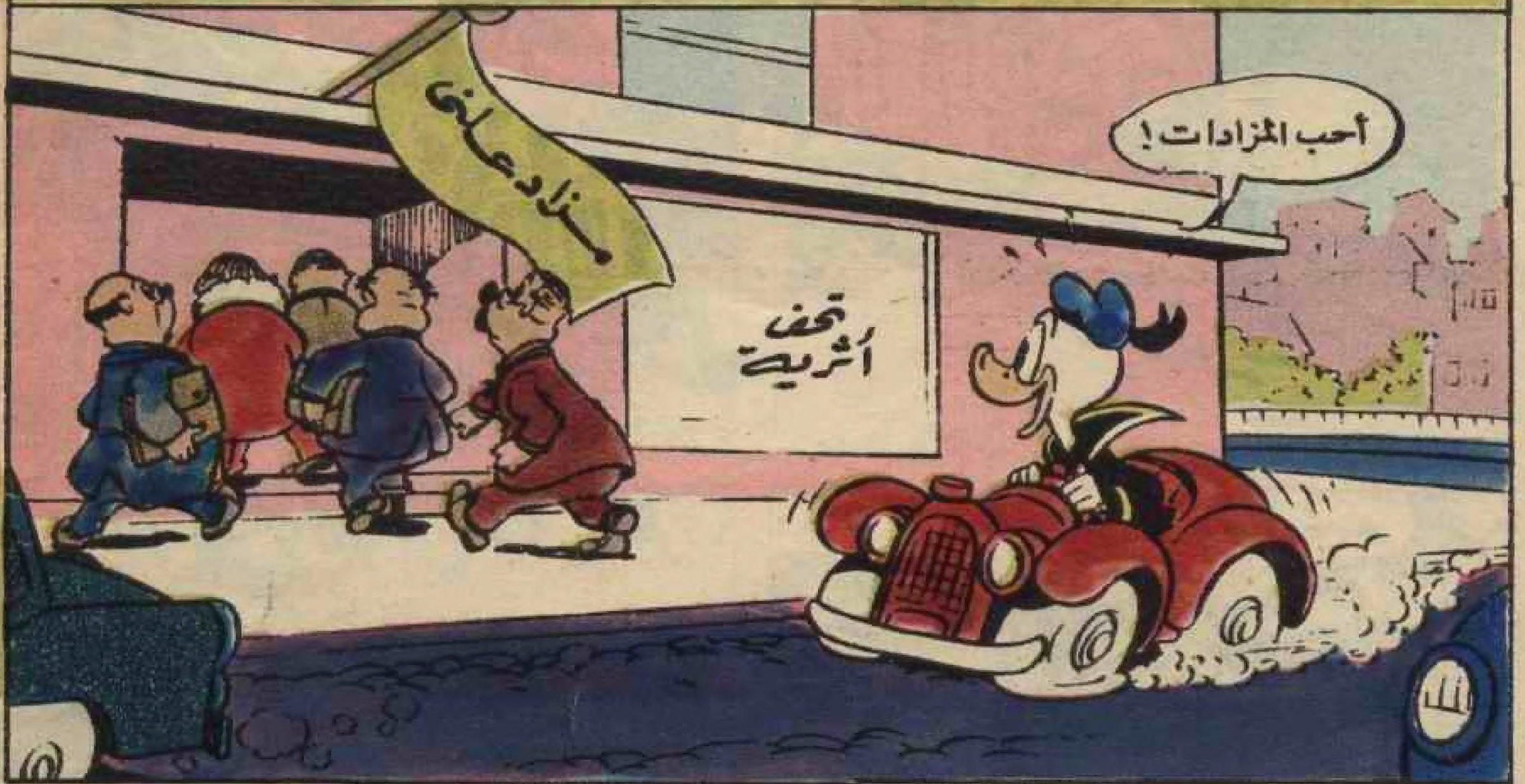


ديماري "عالميز" والملك الساب منها إلى جنب ..
أهرب من النافذة حتى أسوي حسابي معهم !!
لن أتركك مع هؤلاء المتشردين !

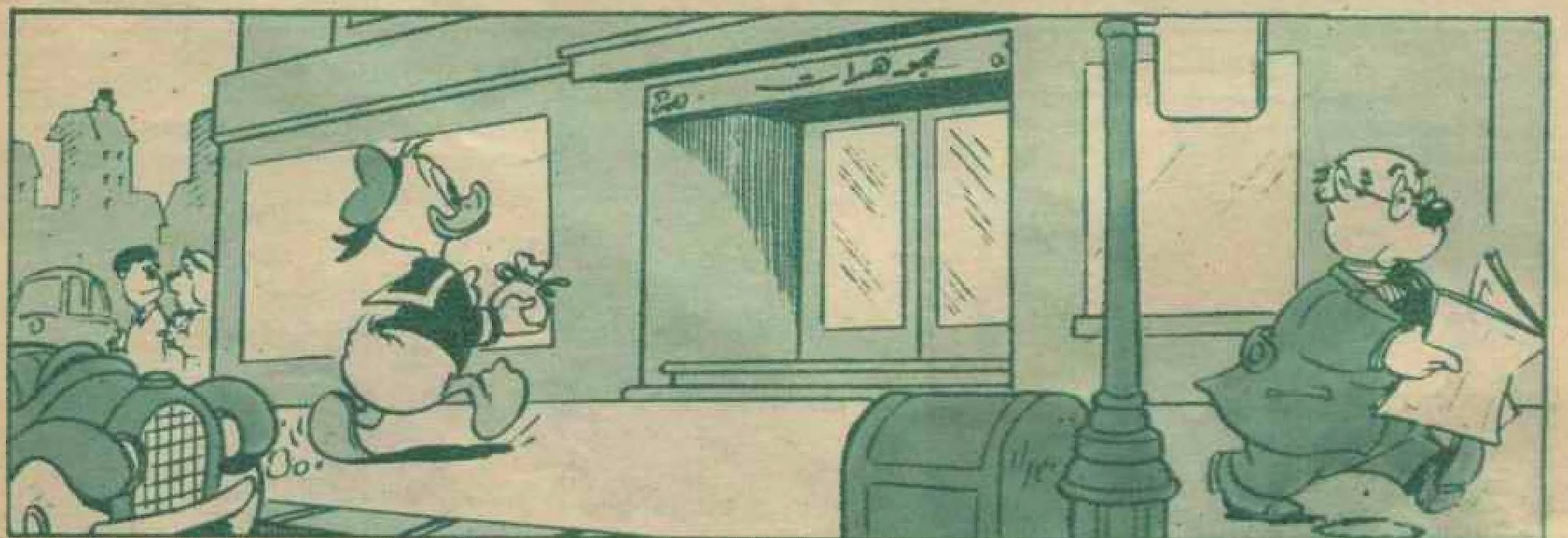




أنا بركة!

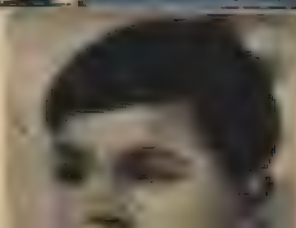














الكشافات



صحبة ظرفية

يعرف الكشاف الصغير كيف يحسن التصرف في مختلف المواقف .. وعليه أيضا ان يعرف كيف يحسن التصرف مع أخ صغير اذا حلت الظروف على والديه الشغيب عن المنزل في المساء لبعض الوقت ..
وهذه بعض النقاط الهامة التي نلفت نظرك لها حتى تقوم بواجبك كجالس المظال .. على أحسن وجه !

- ١ - لا تترك الطفل يلعب بالكبريت او يقترب من الموقد في المطبخ .
- ٢ - لا تحمله جيدا ، وامنه من وضع أي شيء في فمه مثل زرار او بلية او أي لعبة صغيرة فكل هذه الأشياء تشكل خطرا كبيرا بالنسبة له .
- ٣ - لا تتركه يبحث بالأدوية بل أعطها عن متناول يده .
- ٤ - منعه من الاقتراب أو من لمس أكياس الكهرباء .
- ٥ - حاول تسليته باللعب بلعبة غير طبية الاطراف او حادة الجوانب
- ٦ - واذا كان من النوع الذي يميل الى سماع الفناء فيمكنك ان تقضي له او ان تحكي له قصة قد تلهته الى النوم .. وهذا احسن ما تتناه لك !



موسيقى الأكوامب !

من السهل جدا ان تحدث كاس بسيطة من الزجاج الرقيق ضجة عالية تفوق الموصف ..

لسماع رنين الزجاج الرقيق والاستماع بما يصدر عنه من انغام عذبة ..

املا كاسا من الكريستال بالماء حتى قرب الحافة ضجها مسموعا المثلث واسك بساق الكاس جيدا .. بل اصعب .. شكل الأخرى وحرر به على حافة الكاس بشكل منتظم ودون ضغط كبير .. بعد قليل سيتجاوب الماء مع الحركة وتصدر الكاس رينا متصلا .. قد يكون نغما لطيفا ! ...

وبتغيير مستوى الماء في الكاس يمكنك الحصول على طبقات مختلفة من الرنين . واذا كنت تعتقد انك صاحب استعداد موسيقي طيب فيمكنك القيام بعمل أكبر .. على شرط ان يكون عندك عدد كبير من الكؤوس .. وقل كل كاس الى مستوى مختلف عن الأخرى ثم اجمع مدامك أمداقك ويتولى كل عازف منكم المزف على كاس او أكثر .. ويمكن ان تكون الأوركسترا مكونة من ثلاثة افراد يتولى كل منهم المزف على اربع او خمس كؤوس ..

نصيحة لله .. اقرأ بداية الموضوع .. واحترس من الكسر !

شارة لكل سيارة

شارحات السيارات تطلق امامك ، وقد يكون من السهل عليك تحديد ماركة السيارة لكن جنسية راكب السيارة كيف يمكنك تحديدها ؟ تستطيع معرفة هذه المسألة ببساطة شديدة ، ان اغلب اصحاب السيارات الخاصة اذا كانوا في رحلات للخارج يظلون وضع لوحة معدنية عليها شارة البلد الذي يتنوع اليه ، وبعد قراءة هذا الجدول سوف تستطيع انت ايضا معرفة السيارة وجنسية راكبها .

لوحات معدنية خاصة	
CD	هيتة سيامية
CMO	ريشيتة ديمونسية
CC	سكوت قنصلية
TIR	العتل ايرى الحدودى

لوحات معدنية دولية للسيارات			
R L	الليسان	A	الليسان
M	المغرب	B	المغرب
N	النرويج	C	النرويج
PAK	الباكستان	D	النرويج
R	رومانيا	DZ	الجزائري
RIM	رومانيا	E	النرويج
S	السويد	ET	النرويج
S U	الاتحاد السوفيتى	F	النرويج
SYR	سوريا	GB	النرويج
TN	تونس	H	النرويج
TR	تركيا	I	النرويج
USA	الولايات المتحدة الأمريكية	J	النرويج



ماذا تأكل الحيوانات؟

لكل حيوان طعام معين !
فمثلا بالنسبة للتمسك او
لسمكة القرش فوجبة من
« فخذ مستكشف » ستكون
بالنسبة لهما من اللالوجيات!
بينما هذه الوجبة نفسها لن
تعرف شهية الفيل او الزرافة.
فالحيوانات تختلف ..
فمنها الكواسر التي تعيش على
اكل اللحوم ، ومنها آكلة
الشجيرات التي تعيش على اكل
الاشجار والفواكه والورق
الشجر ، وبعض الحيوانات لا
تردد ، عندما يذهب الجوع
في اكل اي شيء وكل شيء يقع
في طريق هذا النوع من
الحيوانات .. والتي
سيتمتعها جدا التهام وجبة
مكونة من « واحد مستكشف
بالطافس العمر + سلاطة
خضراء »

وكثير من الحيوانات لا يمكنها
الحياة في مناخ البقاع التي
تقل اليها لو تركت الطبيعة
.. لكن الانسان يغير لها
المناخ والغذاء التامسين
عندما يفسح في حديق
الحيوان .

وبالنسبة .. تفيل كيف
يكون حاله لو تليت يسوما
هدية عبارة عن تصاح
او وحيد القرن ..
ستحار دون شك فيما
يجب ان تقدمه لصديقك
الجديد من طعام يناسبه !
الن فستوفر عليك هذا ،
ونقدم لك قائمة بماكولات
اشهر الحيوانات .

هل تعلم ان الفرق بيني وبينها السلام تشير دليلا ليس نواحي
شخصية ؟ فانظري بلطف انما نومه اوعسا بالفرقة تكون لها مساهمة
ولية ببقاء الطبيعة .

النوم على الوجه والرأس تحت
الوسادة - انسان عجول يخاف
السنوية - يتنفس الايام باستلزمات
ليلة .

النوم على الظهر ، القراطين
مدودتان على جفني الجسم - شخص
هادئ الطبع يحب العمل والراحة
تقام بتحمل سنوية .

النوم على الظهر مع قدم اليدين
على الصدر - طبع القوي لا يثق
في الناس - تحفة الثقة في النفس
ويحتاج لتشجيع من الآخرين .

ونترا بعض ما يفرقه طيما النفس
في هذا المجال - انهم يقولون من التام
الذي يفسح اصبعه او يمسك في فمه
بطرف ثلاثة او خمسة انه يجر من
احتياجه للمصابة ..

ويضع اليد امام الفم أثناء النوم
يجر من الشعور بالقلق والقلق
من عدم القدرة على تحمل الضغوط
مع شعور بشيء من التناول .

النوم على الجانب - وسيلان
طبيعي ، تنطق والى من نفسه .
يقلب لجديد تشاك .

الكشاف المثالي

كل كشاف يقتصر
بنفسه لا يفضل أي عمل من هذه
الاعمال التي لا تليق بشخص مهذب
مثله .

١ - لا يسرع بتلبية دعوة الضيف
للمركوب في سيارة او موتورسيكل
او القيام بعمل يكلفه به شخص
لا يعرفه .

٢ - لا يرفض الكشاف ان
يقف متفرجا على ولد كبير راسه
معلولة ولد اصغر منه او حيوان
ما .. بل يجب عليه التدخل لمنع
ذلك .

٣ - لا يقبل القاء مشور فاكهة
او اوراق على الارض سواء في
البيت او في الطريق بل مكانها
في سلة المهملات المخصصة لذلك .

٤ - يرفض تماما قلب الحجاره او
الزلف كتوع من « التنشين » على
السيارات او النوافذ

٥ - لا يقبل على التقاط أي جسم
غريب من على الارض او تحريكه
من مكانه بأي شكل .

٦ - لا يسرع بالجري وفي يده
زجاجة او قنينة او سكين او أي
شيء مدبب و قاطع .

٧ - لا يحاول ان يفتح اساميه
ليقلب صفحة الكتاب ..

٨ - لا يسارع بالدخول الى أي
مكان قبل تأليف الطماوات
ما خلق بها من اثر الطريق ..

٩ - لا يقدم على تصويب أي
سلاح ، حتى ولو كان لعبة ، نحو
أي شخص او أي مخلوق مهما كان
مقدور تأكد من خلو السلاح من
القلوب .

السريير ..

سرير منكم بلاذات مشدودة =
شخص يفتش كلام الناس ، يكره ان
يكون وسط الانتظار ، كريم مثالي حتى
التضحية .

سرير في حالة فوضى الامارات مكونة
بين فراشي التام = شخص لهيول
ففيه ، يكره التظام ، صريح ، يفسح
في سبيل مناه الاطى .

كيف ينام أبطال ميكي

هم مهم :

ينام على مرتبة مضمومة بالاوراق النقدية . حامل التاموسية منذهب
الدولاب على شكل خزانه حديدية وحول السرير اربعة مدافع . وغنى
عن القول ان نومه يكون اكثر راحة عندما تكون المصاصة في السجن .
بطوط = نوم مضطرب . احلام مزعجه ، يطارده فيها اصحاب
الديون . وعندما يحاول النوم بعد الغداء = نوم متقطع بسبب الضجة
التي يحدثها ابنه اخيه .. او بسبب صوت عم ذهب وهو ياتره بتنفيذ
 مهمة دقيقة . يالها من حياة !.. سكينة بطوط !

ينفق :

تتمنى فدما «بتدق» طول السرير ، انه يعاني من الأرق الشديد بسبب
هذا الاشكال ويحترق فيما يجيب عمله هل يطيل السرير او يقص فدعنه

ميكي ينام على السرير وينام بلوتو على السجادة . وذات مرة تسادلا
الإماكن .. لكن ذلك لم يستدبلوا الذي لم يستطع التغلب على العنن
الى البرانيث التي تركها على السجادة !

قائمة الطعام في حديقة الحيوان ..

التمسك

١ كيلو لحم تيريد كل
ثلاثة ايام



سمك البحر

٧ كيلو سمك طازج مرتين في الاسبوع
يضاف اليها في التناجزة من زيت
كبد الحوت



اليانجولين .. كل التمل

لبن وخبث
٢٥٠ جرام لحم مفروم مخلوطا
بصفار بيضة واحدة و ٤ نقط من
حمض التمليك



الاسد

٦ كيلو لحم ضلع حصان
والصيام يومي الاسبوع ليقلش
« الفورمة » !

الزرافة

١ كيلو شوفان مطحون
١ كيلو نخالة
نصف كيلو خروب
٢ كيلو خضراوات
١٢ كيلو لبن
١٥٠ جرام ملح



الدب الاسود

٧ كيلو ارز باللحم
٢ كيلو تفاح



الفوريلا

نصف لتر لبن - ٥ كيلو طماطة -
١٥٥ جم جزر - ٤ اطباق سلاطة -
نصف لتر ارز باللبن - ١٠٠ جم
جبنه - ١٠٠ جم كبد نية سيغدة
ملحونة

الرتنة ..

٤ كيلو شوفان مطحون
٤ كيلو جزر
١ كيلو حزاز الصخر



العمصور الطنان يأكل

٢ جرام خيط حسيل ولبن مركز
١ جرام خلاصة اللحم
فيتامينات ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦ ، ٧ ، ٨ ، ٩ ، ١٠ ، ١١ ، ١٢

السنجوب

١٠٠ جرام سمك طازج



النعامة

نصف كيلو من الفرة
نصف كيلو من شعر
٢ كيلو خضراوات



الطوقان

١٢٥ جرام لوز
١٠٠ جرام خبز ولبن
٢٥٠ جرام موز ، زبيب



البغاء

١٠٠ جرام كتف اللحم



١٠٠ جرام موز وتلاح
٢٥٠ جرام بلود جسد الشمس وخبز ولبن



الفيل

٥ كيلو نخالة
٢ كيلو دقيق
٢٥ كيلو برسيم
١٢ كيلو جزر وسلق
١ كيلو خبز
٢٥٠ جرام ملح

قصة طوابع البريد

للطابع وهذا ما حدث لطابع « تو - بنى » من جزيرة موريس سنة ١٨٤٨ إذ صدر الطابع وعليه « تو - بنى » بدلا من « تو - بنى » وفي الحال أصبحت هذه الورقة الضئيلة التي لم تكن تساوي أكثر من مليون وقت إصدارها أصبحت الآن تساوي مئات الألوف من الفرتكات الفرنسية الجديدة ! « الفرنك الجديد يساوي عشرة فرتكات قديمة »

أجمل الطوابع

أما أجمل طابع على الإطلاق وباجتماع رأى الهواة فهو طابع « ترانس - ميسي » فئة دولار ، الذي أصدرته الولايات المتحدة الأمريكية سنة ١٨٩٨ بمناسبة اتمام خط للسكة الحديد وقد صارت له الآن قيمة كبيرة جدا وكذلك نفس الشيء بالنسبة للطابع الخاص الذي أصدرته « نير - نونا » سنة ١٩١٩ احتفالا بافتتاح أول خط للبريد عبر المحيط الاطلسي .

ومع ازدياد حركة إصدار طوابع البريد في العالم بدأ ظهور هواة جمع الطوابع وسرعان ما اتضح أن لهذه الهواية فائدة أخرى بخلاف معرفة أوسع بجغرافية العالم . وهذه الفائدة هي الثروة ومن بين مشاهير الهواة لا يمكن إغفال اسم « فيليب ديتولير » كون قرارى « النمساوى » الذي بيعت مجموعته سنة ١٩١٧ بمبلغ ٢٦ مليون فرنك . « ما يوازي ٢٦٠ ألف جنيه مصرى ! »

لا تخيل أبدا أن الفرصة قد فاتت إذا كنت ترغب في بدء مجموعة طوابع ! .. وإذا كانت الفكرة تستهويك فعليك بايحاء هذه النصائح بمنتى الدقة .

١ - لا تملك الطابع بأصابعك أبدا حتى لا يتلف، أمسكه بقطاط أو ما أشبه

٢ - لفصل الطابع عن الطرف قص الجزء الملتصق عليه الطابع واتعمد لحظات في الماء

٣ - بعد انفصال الطابع ضع على ورقة نشاف ثم ضعها بالطابع بين صفحات كتاب حتى يجف الطابع ثم احفظه في الإليوم الخاص .

لأنس أن هواية جمع طوابع البريد هواية تحتاج لوقت ومجهود .. إلا إذا كنت مليونيرا ويمكنك شراء مئات الطوابع النادرة دفعة واحدة

وهم أن اختراع طوابع البريد لا يتعدى عمره الـ ١٥٠ سنة إلا أن له تاريخا حافلا مشرقا !

ويعد هواة جمع طوابع البريد بمشترات الملايين في جميع أنحاء العالم ، وسعيد الحظ منهم يمتلك طوابع نادرة ذات ألوان خيالية تجعل حتى الم ذهب يصاب بالدوار !

بدأ استعمال طوابع البريد في إنجلترا سنة ١٨٤٠ ويعود فضل هذا الاختراع إلى مدير البريد البريطاني « رولاند ميل » الذي كان شديد الاهتمام بإصلاح خدمات البريد .

وسرعان ما غزت فكرته العالم كله .. وكانت مقاطعة « زيوريخ » في سويسرا أول من سار على الطريق سنة ١٨٤٢ وبمدها الولايات المتحدة الأمريكية سنة ١٨٤٧ ثم فرنسا سنة ١٨٤٨ . وكان فرنسا أولت أن توضع هذا التأخير البسيط فقامت بإصدار طوابع كثيرة إلى الحد الذي يجعل من الصعب على أي دولة أخرى في العالم مجاراتها في هذا المضمار !

الطوابع الأولى

كانت الطوابع الأولى على شكل مربع أو مستطيل صغير تزينه الرسوم والأحرف ، وفي سنة ١٨٤٧ اختراع الأيرلندي « هنري آرشر »

شريحة خافطة الطوابع ليوفر على الناس استعمال المقص لفصل الطابع عما يجاوره ، أما تصغير ظهر الطابع فقد

بدأ منذ ظهور أول طابع بريد وهو طابع « بنى - يلاله » الشهير سنة ١٨٤٠ ، ولقد صار لطوابع تلك الفترة ألوان خيالية ! ..

أغلى الطوابع

وأغلى الطوابع سعرا هو طابع « وأن - بنى - ماجنتا » الذي صدر في « جيانا البريطانية » سنة ١٨٥٦ والذي يبلغ ثمنه خمسون مليوناً من الفرتكات الفرنسية القديمة .. وعلى فكرة .. مساحة الطابع سنتيمتر في اثنين سنتيمتر ! ..

أما أول طابع على شكل مثلث فقد صدر في مدينة « الكاب » في جنوب أفريقيا سنة ١٨٥٢ .. ثم صار المربع هو الشكل الأكثر شيوعا للطوابع .

ومن الغريب أن غلظة مطبعية لم يلحقها أحد حتى طرح الطوابع للتداول تكون سببا في إعطاء قيمة خاصة



شرح لعبة الدرد
سباق
ميكى
الدولاب
للدراجان



سباق جديد تتخطى فيه العقبات ، وتلقى معه ومع اصداقك أجمل الأوقات يلعبه من ٢ إلى ٤ لاعبين
الأنوار المطلوبة :
زهر طاولة ، فيش ملونة بعدد اللاعبين
طريقة اللعب :
يلعب اللاعبون بالزهر واللاعب الذى يحصل على أكبر رقم يبدأ اللعب ،

ثم يلعب باللاعبين بالدور .
من عليه الدور يلعب بالزهر ويتحرك بفيشته من الخانات سوى العدد الذى حصل عليه في الزهر
يتبع كل لاعب التعليمات المكتوبة على الخانة التى توقف عليها فيشته
الغتر هو من يصل بفيشته إلى خط النهاية أولا .

الصفقة الكبرى!













أمين الربيعي - سوريا - من أصدقاء ميكي



السر !!



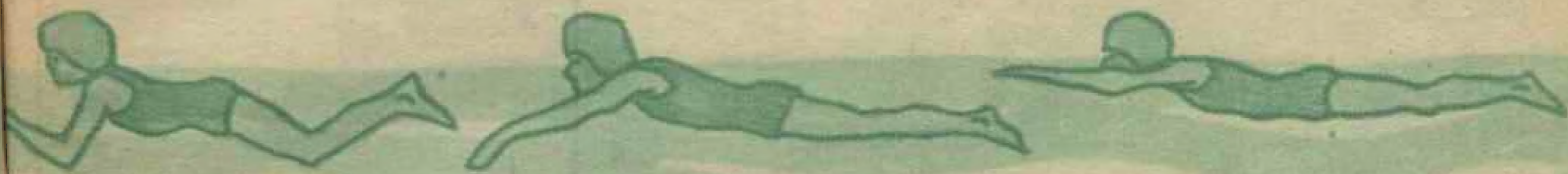






هل لفر .. لقد لاحظ الفتش وجود دبوس من الدبابيس المثبتة بها أرقام اللاعبين على ظهورهم وهو ملقى على الأرض ،
بحوار دراجة كريم ، واستنتج أن الفاعل هو أحد المتسابقين .. وعندما تجول حول المتسابقين ، اكتشف
السيات أن أرقام الجميع مثبتة على ظهورهم ، ماعدا المتسابق الذي يرتدي الفانلة السوداء .. وعلى ذلك هو الجاني

سباحة الصدر والظهر



١ - يداك قبالاً لشد الماء بعد أداء الرجلين لحركتهما وعودة الرجلين متلاصقين ومستقيمين .

٢ - ادفع يديك في دائرة الى أسفل ، مع جعل القدمين مستقيمتين . إميل خفيف .

٣ - عندما تقوم اليدين بالسحب بخفة لاسفل انز ركبتيك مع جعل أصابع القدمين ملاصقة لبعضها .



التنفس في سباحة الظهر ..



ج - اكتم النفس انشأ قيام اليدين بإعادة الحركة .

ب - هذه الصورة توضح كيف أخذ الشهيق عن طريق فم أثناء حركة اليدين .



د - لقد أخذت النفس احتفظ بنظرك للأمام .

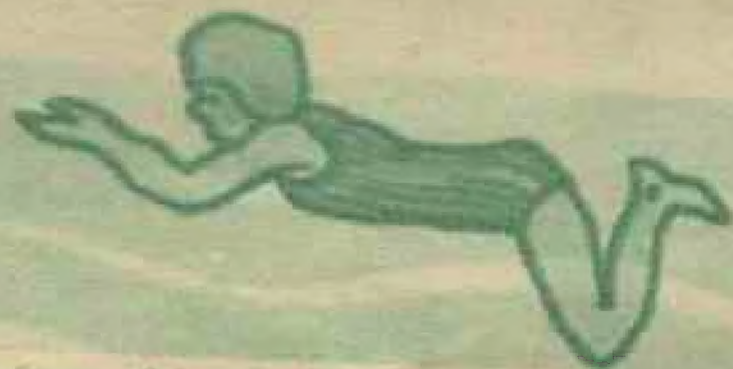
د - اخرج الزفير بقوة مستند لأخذ شهيق آخر .

التمرين على سباحة الظهر ..



حسرة السدين والرجلين تكون مستمرة في البداية تكون الذراعان ، والرجلان هكذا ، بينما تسحب الذراعان حتى تصبحا في وضع أمام الكتفين مباشرة ، وعندئذ يؤخذ الشهيق عن طريق الفم . أما الحركة التالفة فهي مسحب الرجلين لأعلى لجاء الجسم ، عندئذ تصبح الذراعان أسفل الصدر . الحركة التالية هي تحريك الرجلين للخارج ثم ضمهما معاً لتؤديان الحركة الكرواجية ، ثم الذراعين للأمام لأخذ الوضع الابتدائي .

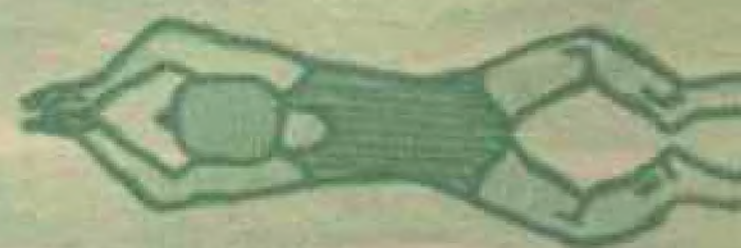
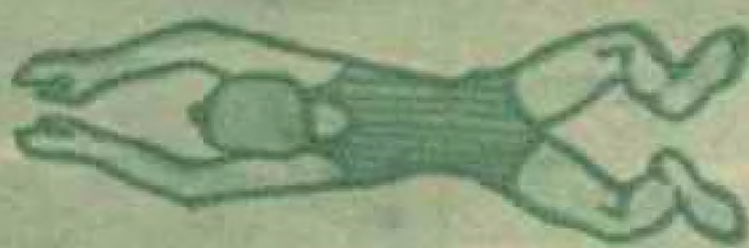
عزيزى القارئ ..
 في المسند الماضى بدأنا جولتنا في دنيا السباحة ، واليوم نبدأ جولة اخرى .. جولة
 مع أنواع السباحة المختلفة لتختار منها ما يناسبك .



٦ - عندما تنتهى اليدين من
 الحركة ، تكون الرجلان في حركة
 دفع للخلف .. وعندئذ تصحى
 اليدين في استعداد لاعادة الحركة .

٥ - اليدين في خط مستقيم ،
 والرجلان تدفعان للخلف في حركة
 دائرية بينما القدمان لاعلى .

٤ - عندما تبدأ الذراعان العودة
 الى وضعهما الطبيعى يؤخذ السباح

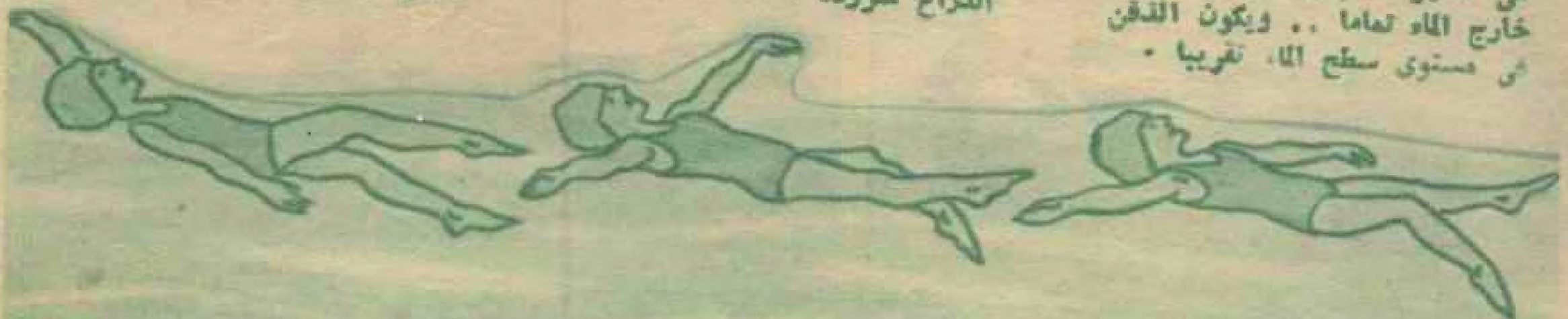


سباحة الظهر ..

٣ - حرك يديك للخلف بحيث
 تدخل اصبعك الخنصر الى الماء من
 اعلى راسك مع الاحتفاظ بالركبتين
 اسفل الماء .

٢ - تتحرك اليدين عكس
 بعضهما ، بحيث عندما توتلم
 احدهما تنخفض الاخرى مع جعل
 الذراع مفرودة .

١ - يتخذ الجسم في هذه
 الطريقة وضع الطفو الافقى المستقيم
 على الظهر ، بحيث يكون الوجه
 خارج الماء تماما .. ويكون الذقن
 في مستوى سطح الماء تقريبا .



٦ - حرك يديك وقدميك
 باستمرار وبمرفق ، واحتفظ براسك
 وجسمك مستقيمين على سطح الماء .

٥ - تكتسب القوة الدافعة من
 ضربات الرجلين اثنا حركتهما
 لاعلى عند ملاصقة مرفق الذراع
 لسطح الماء .

٤ - عند جذب الذراع للخلف
 تكون الذراع الاخرى في الماء الى ان
 يحين متابعته بالشد ومرور الجسم
 عبره .



الکذاب!

